






Para sa mga Nagpapagaling sa Sariling Tahanan

Mga dapat tandaan habang nagpapagaling





- Huwag lumabas ng bahay habang nagpapagaling.  
- Humiwalay ng kuwarto sa mga kasama sa bahay.
- Magsuot ng mask kahit nasa loob ng bahay kapag lalabas ng kuwarto.
- Maghugas palagi ng kamay at disimpektahin ang mga hinawakang lugar at bagay. 
- Huwag uminom ng alak o manigarilyo habang nagpapagaling.  

Pangangasiwa sa kalusugan habang nagpapagaling

- Sagutin araw-araw ang tawag sa telepono ng tapag-siyasat sa lagay ng iyong kalusugan.
- I-tsek ang temperatura at nibel ng hangin sa dugo (SpO₂) at iulat ito kasama ng iba pang sintomas tulad ng ubo sa tagapag-siyasat na tatawag.
- Kapag nahihirapang huminga, numumutla ang labi o nahihilo, agad na tumawag sa emergency 119.



Mga dapat tandaan ng mga kasama sa bahay

- Ang lahat ng kasamang nakatira sa bahay ay dapat magsuot ng mask sa loob ng bahay. 
- Limitahan ang pakikisalamuha sa pasyente.
- Maghugas palagi ng kamay at disimpektahin ang mga hinawakang lugar at bagay.  
- Pahanginan ang paliguan at kubeta na parehong ginagamit ng pasyente. 
- Ihiwalay ang ginagamit na pinggan, kubyertos at tuwalya ng pasyente.